

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БАЛИНТОВСКОЙ ГРУППЫ. «КОРОНАИННОВАЦИИ»

Авагимян Анжела Албертовна — старший преподаватель КУСД и СР Института психолого-социальной работы ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. Сеченова, медицинский психолог ПКБ №1 им. Алексеева ДЗМ, президент Балинтовского общества в г. Москве. Россия, Москва.

Предлагаю посмотреть на те новые возможности, которые предоставила пандемия для Балинтовской групповой работы, и что нам в этом помогало.

Сегодня в рамках изменившихся экономических, социальных и политических условий каждый человек сталкивается с нестабильностью. Исходя из этого важно говорить о психологической помощи в процессе преодоления жизненной ситуации, связанной с неопределенностью. На специалистов помогающих профессий — врачей, психологов, психотерапевтов, медицинских и социальных работников — ложится ответственность, и большая ответственность ложится на руководителей Балинтовских групп, которые работают с этими специалистами помогающих профессий.

В ситуации неизвестности нет готовых рецептов, и мы можем опираться на сотрудничество, на открытость информации, на решение проблем коллективными силами, на то, что «мы живем в ситуации пандемии, а не выживаем», как предлагает академик А.Г. Асмолов

Прежде всего, хочу предложить разобраться с категориальным аппаратом тех понятий и феноменов, о которых будет идти речь в докладе.

Понятие «неопределенность» различными исследователями связывается с:

- неспособностью человека предсказать развитие ситуации и ее динамику;
- утратой возможности осуществления контроля;
- множественным выбором, преодоление которого лежит в основе создания самоопределения на определенном возрастном этапе.

Основными характеристиками неопределенности являются новизна, сложность, неопределенность во времени, противоречивость, непредсказуемость и многочисленность возможных результатов.

Отношение личности к неопределенности, детерминированное системой этнокультурных, социальных, индивидуально-психологических, половозрастных факторов, а также спецификой самой ситуации неопределенности, предопределяет специфику активности субъекта и выбор им стратегий и тактик преодоления неопределенности.

В зависимости от восприятия она рассматривается либо как возможность для личностного роста и развития, либо происходит застревание в когнитивном диссонансе невозможности нахождения решения и выхода из сложившейся ситуации и желании ее решить. Поскольку ситуация с коронавирусом прежде всего, в нашем понимании, связана с

неопределенностью, значительные проблемы сегодня создает поединок с «невидимым» противником.

Руководитель отдела медицинской психологии Центра психического здоровья РАМН С.Н. Ениколопов привлек внимание к тому, что стрессогенная ситуация усугубляется невидимостью источника стресса и сравнил сегодняшнюю ситуацию с радиофобией во время Чернобыльской катастрофы.

Е.В. Федосеенко приводит рассмотрение стрессоров во время пандемии. К основным стрессорам во время карантина многие исследователи относят:

- продолжительность карантина;
- боязнь инфекции;
- разочарование и скука;
- недостаточное обеспечение (продукты, одежда, медицинские услуги, бытовые услуги и тп.);
- неадекватная информация.

Выделены следующие мишени работы специалистов-психологов, актуальные в связи с пандемией коронавируса COVID-19:

1. Профилактика суицидального поведения, которая в ряде случаев будет требовать привлечения психиатрической помощи.

2. Также в рамках профилактики суицидального поведения восстановление жизненной перспективы – образа будущего.

3. Обучение навыкам эмоциональной регуляции, расширению репертуара способов самоуспокоения.

4. Предоставление цифровых альтернатив для привычного досуга.

5. Разработка и популяризация доступных в условиях пандемии форм активного совладания.

6. Официальные рекомендации по нормализации сна в условиях гиподинамии и воздействия стрессового фактора.

7. Работа с перфекционизмом – одновременная констатация, признание невозможности сделать всё идеально с поддержкой в соблюдении рекомендованных мер.

8. Усиление официальной эмоциональной поддержки людям, соблюдающим рекомендованные меры противодействия пандемии.

Э. Фромму принадлежит знаменитая цитата о фундаментальном выборе, который стоит перед каждым человеком: жить в модусе «иметь» или жить в модусе «быть». И именно от того, каким будет этот выбор, зависит характер коммуникации, как в мире изоляции, так и в обычном мире, как в реальной культуре, так и в онлайн-культуре, которая все глубже вплетается в ткань нашей повседневности.

Оставаться личностью в наше время — один из главных стресс-тестов, который мы все должны пройти для того, чтобы встретить новое будущее во всеоружии. В том мире, который наступит после пандемии, где элементарные виды работы постепенно будут переданы во власть алгоритмов

искусственного интеллекта, рутинное заменится творческим, и на руинах прошлого возникнет новая сетевая жизнь, с качественно новой коммуникацией и новыми профессиональными запросами — в первую очередь адресованными свободным и автономным личностям.

Исследования последних десятилетий, касающиеся посттравматического стрессового расстройства, свидетельствуют, что в ситуации глубокой психологического травмы, связанной в нашем случае с изоляцией и безработицей, шанс на ее преодоление есть только у тех, кто сумел найти для себя смысл в том, что происходит. Это главная задача, которая стоит перед нами сегодня: обрести этот смысл и вернуть с его помощью ориентир, понимание, власть над собой и над течением событий в наш время нахождения после карантина.

Предлагаю обратиться к феномену преадаптации по академику А.Г. Асмолову. Об этом феномене наиболее подробно он говорит в своей статье «Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции» (2017).

В ней указывается, что «существует целый пласт феноменов преадаптации, которые не укладываются в рациональные схемы понимания поведения. Эти преадаптации как «опережения изменений» парадоксальны — в настоящем всегда есть уже формы будущего, которые мы душим или не замечаем, но которые появляются до того, как что-то произошло».

Одним из следствий адаптивной эволюции, по Асмолову, является «эффект колеи», описанный в экономике. Адаптивная концепция — это концепция, работающая с поддержкой и уменьшением разнообразия. Ключевая функция преадаптации — готовность к изменениям.

Идеалы адаптивности, безопасности, занимая ведущее положение, блокируют развитие. И тогда вместо мотивации роста на первый план выходит мотивация нужды. Эволюционные модели преадаптации в основу кладут мотивацию развития, «мотивацию роста», а не мотивацию нужды.

Ориентируясь на адаптивные схемы, мы проигрываем в работе с молодежью, потому что мы время говорим, как им нужно поступать, предлагая адаптивные схемы поведения. Это важно в образовании, при обучении наших студентов, и в наших семьях. Как говорит А.Г. Асмолов, «нельзя строить модели будущего, исходя исключительно из вариантов прошлого. Выигрывает тот, кто выбирает стратегию преадаптации — готовности к изменениям».